



職場の元気な人を訪ねます!

NO.3

教えてください! 元気のひみつ

横河パイオニクス株式会社  
浅見 宏美さん



## 家族全員で ウォーキング! その元気のひみつとは?

家族全員で歩くようになり、家族の会話が広がり、冷え性が無くなったとか? 子育て、お仕事と、忙しい中にもウォーキングラリーに参加、スポーツクラブ通いと元気いっぱいの浅見さん。

### 「ウォーキングラリーに参加して」

なかなか続けるのが難しいなか完歩されましたが、どのように歩かれましたか。

はじめは、1日1万歩が目標で平日は、仕事柄歩くことが多く7,000~8,000歩になり、足りない分を自宅の周りを歩きはじめました。そのうち子供たちも参加するようになり、普段話す時間がなかなか取れなかったんですけど、歩きながら子供の話がきけるようになったんです。

その話を夫にしたところ、夫も参加しはじめ、ビデオを借りにわざわざ遠い店に行ったり、夫が早歩きをすると子供が自転車が付いていたりしていました。そうしたら1ヶ月もしない内に夫の体重が2kg減ったんです。

休日に家事などをして過ごすとき意外に歩数が少ないことに気がつきませんでしたか?

そうですね1日に2,000~3,000歩ぐらいでした。動いているつもりなんですけど……。

それで、なるべく外出を心がけて家族で昭和記念公園や高尾山へ行ったりしました。



また、スーパーへ自転車で行くところを歩いたり、家の近所を歩いたりしましたね。近所を歩くとこんなところに花が咲いていたんだとか、季節的に豪華なクリスマスのイルミネーションをしている家を見つけたりといつもは気づかない、新たな発見をすることが多くありました。

「夫は体重が2kg減ったことで、私はせっかく始めた運動を続けたくて2人でスポーツクラブへ通い始めました。」

スポーツクラブというと水泳やヨガですか。

私の通っているスポーツクラブはまずはじめに身長、体重、体脂肪、筋肉量などを測定してその人にあったプログラムを作成してくれまして、消費カロリーによって自転車何分とか、有酸素運動何分とアドバイスをしてもらえます。

今はおもにコンバットといって音楽にあわせてボクシングの動きをしたり、腹筋をするクラスに参加しています。ストレッチ、ボディパンプ、エアロバレエ、ヨガ、水泳……いろいろな種目に参加することができます。

週何回、何時間くらいするのですか。

通常は週2~3回で、1~2時間くらいです。子供がいますので、夫婦で交代して行っています。

現在の状況は?

夫婦お互いに負けず嫌いなので競って行っています。そのためか毎年冬になると悩んでいた冷え性が無くなったんです。

いまでは夫の体重が5~6kg減りました。昼食をお弁当持参に変えたのもありますけど。私の体重の変化は余り見られないんですけど……。

みなさんへおすすめします。

本当にウォーキングラリーに参加したことがきっかけで家族が大きく変わりました! 私がウォーキングをはじめたことで子供がかわり、夫がかわり、家族の会話が広がりました!



\*横河パイオニクス株式会社の皆様\*  
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

### 募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(簡条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマテラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合  
〒180-8750

東京都武蔵野市中町2-9-32  
担当 武田

問合せ: M76-2

電話: 外線 0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線 731-26475

